

Behoud van fitheid

Trainingsprogramma tijdens een behandeltraject van kanker

Inleiding

In deze folder geven we u meer informatie over een speciaal fitheidsprogramma voor kankerpatiënten: Behoud van fitheid.

Voor wie?

Voor patiënten die onder deskundige begeleiding hun conditie op peil willen houden of verbeteren tijdens de behandeling van kanker.

Waarom dit programma?

Tijdens en na de behandeling van kanker blijkt vermoeidheid vaak een groot probleem. Hierdoor neemt de conditie af en dat heeft vaak een nadelig effect op de kwaliteit van leven. Mensen vinden het lastig om in te schatten wat wel of niet kan en hoe lang men iets vol kan houden. Door te trainen onder professionele deskundige begeleiding op het gebied van oncologische revalidatie kunnen vermoeidheidsklachten verminderen en leert u beter te ervaren wat u aankunt. Zo kunt u uw lichamelijke conditie op verantwoorde wijze behouden en/of verbeteren.

Waarom trainen?

Vroeger was het advies bij

vermoeidheidsklachten: rust of gedoseerde activiteit. Inmiddels blijkt uit onderzoek dat spierkracht- en conditietraining tijdens de behandeling van kanker, niet alleen een positief effect hebben op de lichamelijke conditie maar ook op de kwaliteit van leven.

Daarnaast heeft het ook effect op gewichtsbeheersing, preventie van osteoporose en lymfoedeem. Het trainen heeft ook een positief effect op sociaal en emotioneel functioneren. Eventuele beperkingen van de beweeglijkheid en eventueel lymfoedeem wordt door een gespecialiseerde oedeem- en/of oncologiefysiotherapeut in de gaten gehouden en begeleid.

Wat houdt het in?

Voor de start van het programma krijgt u een intakegesprek waarbij u een vragenlijst invult en een conditietest doet. Ook wordt gevraagd wat u bereikt wilt hebben aan het einde van het programma. Halverwege en aan het einde van het programma wordt dit herhaald en geëvalueerd. Onder begeleiding van een fysiotherapeut, die gespecialiseerd is in oncologische

revalidatie, wordt er individueel of in kleine groepen geoefend. De training bestaat uit cardio-, kracht-, coördinatie- en balansoefeningen. Het trainings-programma wordt zoveel mogelijk individueel op maat gemaakt.

Zorgverzekering

Dit programma kunnen wij, afhankelijk van uw verzekeringspakket, bij uw zorgverzekeraar declareren. Een verwijfsbrief van uw specialist of huisarts is nodig.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Meer informatie en aanmelden

Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met:
Fysiotherapie
Afdeling Fysiotherapie Groene Hart Ziekenhuis (onderdeel van Rayer Healthcare.)
Tel.: (0182) 53 31 59.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2024
05.05.061